

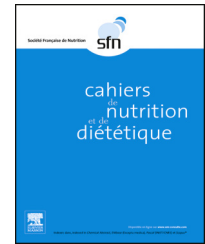


Disponible en ligne sur

ScienceDirect
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France

EM|consulte
www.em-consulte.com



SOCIOLOGIE

Vers une approche plus holistique de la nutrition

Towards a more holistic approach of nutrition

Anthony Fardet^{a,b,*}, Edmond Rock^{a,b}

^a Inra, UMR 1019, UNH, CRNH d'Auvergne, 63000 Clermont-Ferrand, France

^b Unité de nutrition humaine, Clermont université, université d'Auvergne, BP 10448, 63000 Clermont-Ferrand, France

Reçu le 3 août 2015 ; accepté le 23 octobre 2015

MOTS CLÉS

Nutrition préventive ;
Recherche ;
Holisme ;
Réductionnisme ;
Alimentation durable

Résumé L'approche réductionniste est prédominante dans la recherche en nutrition, expliquant les mécanismes à la base de l'action des nutriments et augmentant l'espérance de vie. Pourtant, les pathologies associées à l'alimentation, épidémies d'obésité et de diabète, croissent chaque année, conduisant à une réduction de l'espérance de vie en bonne santé. Les interactions qui sous-tendent la relation nutrition–santé ne peuvent être modélisées sur la base d'une relation de cause à effet linéaire entre un composé et un effet physiologique mais plutôt selon des relations non linéaires multi-causales. Expliquer l'ensemble à partir du particulier par une approche réductionniste est limité. Examiner les questions complexes par une vue holistique avant d'aborder une question spécifique devient nécessaire. Mais les deux approches se renforcent mutuellement. Dans cet article sont examinées les conséquences de l'application d'une approche réductionniste versus holistique sur la recherche en nutrition vis-à-vis de la durabilité environnementale, la sélection génétique, la biodiversité, la transformation des aliments et la physiologie.

© 2015 Société française de nutrition. Publié par Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

KEYWORDS

Preventive nutrition;
Research;
Holism;
Reductionism;
Sustainable diet

Summary The reductionist approach has been predominant to date in nutrition research, unraveling some of the fundamental mechanisms at the basis of nutrient action and helping to increase life expectancy. Yet, nutrition-related diseases, epidemics of obesity and diabetes are growing each year worldwide, leading to Healthy Life Years reduction. Indeed, interactions underlying nutrition–health relationship cannot be modeled on the basis of a linear cause-effect relationship between one food compound and one physiological effect but rather from multi-causal nonlinear relationships. Explaining the whole from the specific by a bottom-up reductionism approach is limited. A top-down approach becomes necessary to investigate complex issues via a holistic view before addressing a specific question. However, both approaches

* Auteur correspondant.

Adresse e-mail : anthony.fardet@clermont.inra.fr (A. Fardet).

are necessary and mutually reinforcing. In this paper are discussed some bases on what could be the consequences of applying a reductionist versus holistic approach to nutrition research vis-à-vis public health, environmental sustainability, breeding, biodiversity, food science and processing, and physiology.

© 2015 Société française de nutrition. Published by Elsevier Masson SAS. All rights reserved.

Introduction

La recherche en nutrition humaine progresse. Pourtant, les cas de maladies chroniques (notamment obésité et diabète) augmentent chaque année. Changer de cap consiste à aller vers des approches plus globales – ou holistiques – en accord avec les pensées orientales [1].

Enjeu majeur pour les décennies à venir, l'alimentation est aussi un levier sur lequel chacun peut agir au quotidien. Une « alimentation durable » est une alimentation viable sur le plan économique et social et qui préserve l'environnement, la santé et la diversité culturelle sur le long terme. Aujourd'hui, bien que nos systèmes de production puissent fournir une alimentation de qualité, ils sont loin d'être durables : destruction de l'environnement, produits de bonne qualité nutritionnelle parfois trop chers (comme certains fruits et légumes), alimentation uniformisée ne respectant pas toujours la diversité culturelle (*fast food*) et taux des maladies chroniques liées à une mauvaise alimentation (obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, certains cancers, ostéoporose ou fragilité excessive du squelette...) qui ne cessent d'augmenter.

L'espérance de vie « en bonne santé » diminue

On sait que pour nourrir la planète de façon durable à l'horizon 2050, il faudrait consommer, sur une base de 3000 kcal, au maximum 20 % de produits animaux et au minimum 80 % de produits végétaux [1,2]. C'est loin d'être le cas dans les pays dits développés et, aujourd'hui, dans les pays dits émergents. En raison d'une augmentation des classes moyennes, on y consomme de plus en plus de produits animaux. En France, on consomme environ 30–40 % de produits animaux [3], soit près de deux fois trop, avec des conséquences délétères non seulement pour l'environnement, le bien-être animal, mais aussi pour la santé de la population et le budget de la sécurité sociale. Au niveau mondial, cela se traduit notamment par l'augmentation des risques de certains cancers et maladies cardiovasculaires, la déforestation pour dégager des surfaces agricoles utilisées pour l'alimentation animale, et le développement d'un élevage intensif « concentrationnaire » pas toujours respectueux de l'animal.

Par exemple, toujours dans notre pays, bien que l'espérance de vie théorique à la naissance augmente de 3 mois tous les ans (79 ans pour les hommes et 85 ans pour les femmes, en 2013), l'espérance de vie en bonne santé (62 ans en moyenne pour les hommes et 64 ans en moyenne pour les femmes) tend à diminuer (Fig. 1) [1]. Le nombre d'années de vie en mauvaise santé s'accroît donc d'année en année avec un coût humain et financier difficile à supporter [4]. Pourtant, une alimentation saine associée à un

indice de masse corporelle (IMC) inférieur à 30 permettrait de réduire d'au moins 50 % le risque de maladies chroniques [5]. Ce qui signifie que l'adhésion à des régimes alimentaires plus sains permettrait d'augmenter significativement l'espérance de vie en bonne santé, probablement au-delà de 70 ans : objectif tout à fait atteignable.

Tandis que l'espérance de vie théorique augmente chaque année en France, l'espérance de vie en bonne santé tend à diminuer.

Comment en sommes-nous arrivés là ? La première cause en est la transition nutritionnelle : il s'agit de la transition d'une alimentation traditionnelle riche en composés protecteurs (fibres, minéraux, vitamines, antioxydants, polyphénols...) et en produits végétaux peu raffinés vers une alimentation – dite occidentale – riche en produits raffinés très énergétiques et pauvres en composés protecteurs, et riche en produits animaux [6]. Transition lente dans les pays industrialisés, mais très rapide dans les pays en développement, notamment les pays émergents, où les taux d'obésité et de diabète augmentent encore plus vite. Cette transition est aussi accompagnée d'un manque d'exercice physique dû à un mode de vie de plus en plus sédentaire. Équation simple : on consomme plus d'énergie qu'on n'en dépense, donc l'excès d'énergie se transforme en graisse. Ainsi, si l'on peut remettre en cause nos systèmes de production, n'oublions pas le rôle que l'on peut jouer dans le choix de consommer une alimentation déséquilibrée. On peut donc certes critiquer l'industrie agroalimentaire, mais nous restons toujours libres de nos choix. Rappelons cependant que ces derniers peuvent être influencés par notre niveau de connaissances nutritionnelles, les disponibilités alimentaires influencées notamment par le niveau de revenu et le matraquage publicitaire.

Le réductionnisme : une approche plutôt occidentale

La transition nutritionnelle a été accompagnée par plus de quarante ans de recherche en nutrition humaine avec pour paradigme de base l'approche réductionniste [7]. Quelles sont les conséquences du réductionnisme et de son opposé, l'approche holistique, en termes d'alimentation durable ? La réponse nous amène à souligner l'apport de la philosophie orientale pour contribuer à une alimentation plus durable.

À l'origine, en Occident la philosophie de la nutrition est partie intégrante de la santé et du bien-être. Rappelons-nous les mots d'Hippocrate : « Que ton aliment soit ton seul médicament ». Sa vision se fondait sur la prévention plutôt que sur des mesures curatives. Cette célèbre phrase ne

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/2678225>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/2678225>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)